УДК 1

Розенова М.И.,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры научных
основ экстремальной психологии
Россия, г. Москва
Гусарова Т.Н.
магистрант
2 курс, факультет «Экстремальная психология»
Московский государственный
психолого-педагогический университет
Россия, г. Москва

ШКОЛЬНЫЙ СТРЕСС В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ЕГО ОСОБЕННОСТИ И ВОЗМОЖНАЯ ДИАГНОСТИКА

Аннотация: *данная статья посвящена проблеме образовательной среды – школьному стрессу в старшем подростковом возрасте. Нами выявлены особенности школьного стресса и представлены способы его диагностики. Школа оказывает не только стимулирующие воздействие на общие процессы развития, она может стать источником нарастающего напряжения. Самыми стрессовыми в жизни ученика оказываются начало учебного года и смена образовательного учреждения.*

Ключевые слова: *школьный стресс, подростковый возраст, диагностика, особенности развития.*

Abstract: *this article is devoted to the problem of the educational environment – school stress in older adolescence. We have identified the features of school stress and presented ways to diagnose it. School not only has a stimulating effect on the overall development processes, it can become a source of increasing tension. The most*

stressful in the life of a student are the beginning of the school year and the change of educational institution.

Keywords: *school stress, adolescence, diagnostics, features of development.*

Стресс - это естественная реакция организма на изменения окружающей среды, необходимые для адаптации. В самом стрессе нет ничего плохого: гормоны высвобождаются, и наша способность действовать увеличивается. Другое дело, если это состояние длится долго, переходит в фазу надобности и начинает вредить здоровью [1, с. 22].

Реакцию организма на стресс называют общим адаптационным синдромом, состоящим из трех стадий:

- кратковременный шок (alarm-reaction), от неожиданности угрозы

На выходе данной стадии возникает желание или возможно даже стремление биологического организма выжить, которое активизирует внутренние ресурсы организма

- стадия мобилизации, на которой происходит активная выработка гормонов, обеспечивающих доступность и расходование энергетических ресурсов организма. Результатом этого является максимальную выносливость в борьбе внешними и внутренними агрессивными факторами.

- резистентности к агрессивным внешним или внутренним факторам. На третьей стадии организм получает возможность приспособления к измененным условиям, если этого не наступает, например, при длительном кислородном голодании, невозможности организма вывести яд, продолжительном психотравмирующем воздействии расходуются ресурсы.

На данной стадии возможны несколько вариантов взаимодействия организма со стрессором. Организм приспосабливается, те. адаптируется, например, содержание кислорода в воздухе изменено не значительно и за несколько дней организм приспосабливается к данному фактору и стрессор становится нормой.

Второй вариант - организм победил негативный фактор болезнь, т.е. стрессор разрушен и организм переходит на стадию восстановления. Но если воздействие стрессора интенсивное, и выше чем возможности организма, то наступает следующая стадия истощения.

- истощение - на данной стадии, при невозможности удаления стрессора и адаптации к нему, ресурсы организма истощаются и возникает или заболевание, или гибель организма.

Каждая стадия длится определенное время, это обусловлено физиологическими реакциями, ограниченностью ресурсов и возможностью организма.

На второй стадии человек или животное, организм, оценив свои ресурсы, принимает решение о том, какая реакция сохранит ему жизнь – борьба или бегство. На примере яда, попавшего в организм, яд или будет выведен, или расщеплен. Стресс вызывают не только негативные факторы и угрозы, стресс может вызвать и положительная новость, но которая кардинально меняет уклад жизни (замужество, переезд в другой город, рождение детей – можно сказать, что это угроза привычной жизненной позиции).

Школьный стресс - это сложные или не безопасные ситуации, возникающие в системе образования, в которых ученик не обладает достаточными ресурсами для их решения, которые могут угрожать психической, физической безопасности [2, с. 106]:

- экзаменационный стресс, ситуация контроля и оценки знаний;

- учебный стресс, повышенные требования и нагрузка – высокий уровень требований и высокий темп работы;

- конфликт «ученик - ученик» ситуации конфликтов при общении в коллективе сверстников, угроза отвержения и ущерб статусу в группе;

- конфликт «учитель-ученик», стрессор негативные оценочные высказывания, влияющие на самооценку и тревожность ученика, неуважение со стороны учителя, угрозы.

Личность проходит стадии жизненного пути и обретает идентичность - свою принадлежность к социальным, экономическим, профессиональным, политическим, религиозным группам, и отождествляет себя с характеристиками, присущими этим группам (Эриксон Э. 1999).

Э. Эриксон описывает специфические задачи, которые ставятся обществом, для каждого возраста жизненного цикла. Общество определяет требования к развитию, но решение задачи зависит от успешного прохождения предыдущих стадий, от состояния развития на текущий момент, от общества в котором живет человек и его духовной среды.

Для младенческого возраста основная задача — формирование базового доверия к миру, принадлежности к обществу.

Для раннего возраста — это задача развить уверенность в своей самостоятельности и независимости.

Для игрового возраста — развитие инициативы, ответственности за желания и чувства вины, как способа совершенствовать свою деятельность.

Для латентной стадии развития при обучении в школе свойственно формирование трудолюбия и навык справляться с неумелостью.

При успешном формировании к 13 годам: готовности к коллективной деятельности, проявлению инициативы, умении осваивать новые навыки и исправлять свои ошибки в подростковом возрасте осознается понимание собственного "Я" [3, с. 115].

Э. Эриксон, называл подростковый период самым важным и наиболее трудным в человеческой жизни, период формирования целостности личности. На выходе из подросткового периода человек обладает базовыми ценностями, принятыми нормами общества, желаниями в профессиональном развитии и готовностью быть взрослым, принимая, в том числе ответственность за свои поступки. Только последовательное прохождение стадий развития психики, прохождение кризисов, получение нового опыта и научение, дает уверенность в себе на следующей стадии (Обухова Л. Ф 1998). Целостность личности зависит

от общества, индивидуальных физиологических характеристик, индивидуальной среды и внутренних противоречий.

На влияние подростка как личности огромное влияние оказывает интернет среда, ведь интернет в настоящее время является неотъемлемой частью в жизни каждого человека, особенности в подростковом возрасте.

Интернет-среда однозначно не определяет характера влияния на личность, так считает Романов И.В., она является лишь средством опосредствования взаимодействия личности с реальным миром (Романов И.В. 2005). Специфика влияния среды зависит от системы социально -психологических отношений, которые сложились у конкретной личности с социальным окружением. Эта система определяет смысл активности личности в Интернете и может формировать, две тенденции [4, с. 38]:

а) воздействия личности с помощью Интернета на материальный мир;

б) взаимодействия личности с помощью Интернета со своим социальным окружением, то есть с другими людьми.

В обоих случаях интернет-активность пользователей следует рассматривать как определенный аспект их жизнедеятельности, играющий важную роль в процессе формирования и развития личности.

Для диагностики стресса можно использовать методики, направленные на выявление:

- способности адаптации к сложным условиям (жизнестойкость, совладание, локус контроля, уровень самооценки) – выявление устойчивости личности и способности психики защитить себя;

- состояния человека (тревожность, неуверенность), т.е. страх перед ситуацией, которая еще не наступила;

- жизненного опыта и желания достижений или избегания;

- уровня стресса и эмоций.

Школьная реформа, изменение правил – само по себе не является не преодолимой для подростков задачей. Основной деятельностью для подростков, которые чувствуют, себя взрослыми и хотят быть взрослыми, является обучение

и развитие навыков взрослых. Стрессовые реакции возникают, когда экзамен и обучение воспринимается как испытание, от которого зависит «рейтинг школы», «счастье всей семьи», «будущее ребенка».

Использованные источники:

1. Белова, Е.А. Изучение учебного стресса современных старшеклассников как препятствия на пути их развития /Е.А. Белова // Научный поиск. - 2013. - № 4. - С. 22.

2. Прохоров Р.Е. Влияние стресса на особенности поведения в старшем школьном возрасте /Р.Е. Прохоров //Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. 2011. № 1. С. 106

3. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. М.: Изд. группа Прогресс, 1999. - 115 с.

4. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин; ред.-сост. Б.Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 38 с